

BAB I

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) dapat disebut sebagai seseorang yang usianya lebih dari 60 tahun ke atas. Pertambahan usia akan menimbulkan perubahan-perubahan pada struktur dan fisiologisnya sehingga menyebabkan lansia mengalami kemunduran pada fisik, psikologis, dan sosial. Penurunan kondisi tersebut akan menimbulkan masalah psikologis pada lansia seperti stres, kecemasan, dan depresi (Kusumawardani dan Andanawarih, 2018). Jumlah lansia diseluruh dunia akan mengalami peningkatan dari 524 jiwa pada tahun 2010 menjadi 1,5 milyar pada tahun 2050. Penduduk lansia perempuan mencapai 11,29 juta jiwa dan jumlah penduduk lansia laki-laki sebanyak 9,26 juta jiwa. Di Indonesia jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun juga semakin meningkat. Pada tahun 2009 jumlah lansia mencapai 18,7 juta jiwa (8,5%), tahun 2010 sebesar 23,9 juta jiwa (9,77%). Serta diperkirakan tahun 2020 terdapat lebih dari 28,8 juta jiwa (11,34%), dan tahun 2050 diperkirakan akan menjadi 71,6 juta jiwa, jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,4 juta jiwa atau 8,69% dari jumlah penduduk (Hermawati dan Permana, 2020).

Penuaan sebagai suatu proses alami yang tidak bisa dihindari dan berjalan terus menerus yang akan dialami oleh semua makhluk hidup. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia akan mengalami proses degeneratif yang mengakibatkan penurunan derajat kesehatan dan kemampuan fisik (Uraningsari dan Djalali, 2016). Keadaan tersebut akan menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa. Terdapat perasaan negatif seperti perasaan tidak berdaya, tidak berguna, putus asa, frustrasi, kurang percaya diri, dan kesepian, yang sering menyebabkan interaksi antar mereka semakin berkurang ditambah dengan persoalan lain menyebabkan lansia mengalami stres (Kaunang, Buanasari dan Kallo, 2019).

Stres terjadi karena suatu respon emosi yang dapat digambarkan sebagai perasaan tertekan, cemas, dan tegang. Pada lansia penyebab dari tingkat stres berasal dari berbagai situasi dan kondisi sebagai akibat dari *stressor* yang berupa perubahan baik fisik, mental, maupun sosial yang dialami oleh lansia (Rahayuni, Utami dan Swedarma, 2015). Faktor yang mempengaruhi stres pada lansia meliputi

faktor internal dimana sumber stres berasal dari diri seseorang, seperti penyakit dan konflik. Faktor lain yaitu faktor eksternal dimana sumber stres yang berasal dari luar seseorang, seperti keluarga dan lingkungan. Efek stres pada lansia menyebabkan sakit kepala, kringat dingin, jantung berdebar, konflik hubungan interpersonal, mudah marah, mudah tersinggung, dan produktifitas menurun, susah tidur (Selo, Candrawati dan Putri, 2017).

Menurut data Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2014), diperkirakan sekitar 450 juta penduduk dunia mengalami stress. Menurut Badan Pusat Statistika pada tahun 2012, prevalensi kejadian stres pada lansia di Indonesia mencapai 8,34%. Provinsi dengan gangguan mental emosional tertinggi adalah Sulawesi Tengah (11,8%), sedangkan yang terendah di Lampung (1,2%). Prevalensi penderita psikologis ringan sebesar 20-40%, dan mereka tidak membutuhkan pertolongan fisik. Prevalensi penderita tekanan psikologis sedang sampai berat yaitu 30-50%, membutuhkan intervensi sosial dan dukungan psikologis (Rahayuni, Utami dan (Swedarma, 2015). Lansia yang bertempat tinggal di panti akan lebih rentan terkena stres karena ketika perasaannya tertekan dalam menghadapi masalah dan tidak bisa menyikapi dengan baik maka dengan mudah akan timbul stres.

Stres memberikan dampak terhadap kondisi emosional sehingga seseorang akan mudah gelisah, suasana hati yang sering berubah-ubah, mudah marah, dan apabila stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan seseorang menjadi cemas dan depresi. Untuk menghindari dampak negatif dari stres tersebut, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stres yang baik . Pengelolaan stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi meliputi penggunaan obat anti cemas dan anti depresi. Namun, mengkonsumsi obat tersebut akan memberikan efek samping seperti pusing, mual, mulut kering, konstipasi retensi urin atau sulit berkemih. Karena pertimbangan tersebut, pengelolaan stres dengan terapi non-farmakologi lebih sering digunakan karena lebih aman (Ilham, Ibrahim dan Igirisa, 2020).

Terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres bisa dengan terapi rileksasi, terapi kognitif, musik, spiritual, dan *reminiscence*. *Reminiscence therapy* sebagai salah satu perawatan psikologis yang digunakan sebagai terapi bagi lansia yang bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan mental mereka dengan metode menceritakan atau mengenang kenangan yang sudah

ada memori. Dalam kegiatan terapi ini, bisa dilakukan secara berkelompok ataupun antara terapis dengan pasien, terapis meminta lansia untuk menceritakan kembali memori masa lalu yang menyenangkan sejak masa anak, remaja, dan dewasa serta hubungan klien dengan keluarga, kemudian dilakukan *sharing* dengan orang lain sehingga akan memberikan efek relaksasi, meningkatkan harga diri, kepuasan hidup, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan penguasaan diri (Ariyani, Rachmawan dan Paradytha, 2017).

Terapi *reminiscence* memiliki fungsi *escapist* yaitu menceritakan keindahan masa lalu untuk melupakan sejenak hal-hal yang tidak menyenangkan di masa sekarang dan mengurangi perasaan-perasaan negatif pada lansia. Terapi ini juga dapat memotivasi lansia untuk berbagi cerita yang dipikiran, perasaan, dan peristiwa masa lalu dan menyampaikan hal yang berharga dari dirinya seperti menceritakan pengalaman saat lansia masih anak-anak, menceritakan permainan yang disukai dan sering dilakukan saat masih anak-anak, hobi, dan prestasi yang pernah diraih. Dengan menceritakan hal-hal yang menyenangkan diharapkan akan melupakan situasi yang tidak menyenangkan sehingga dapat mengurangi emosi negatif yang dirasakan dan memunculkan atau meningkatkan *mood* positif lansia (Gea, 2019).

Terapi *reminiscence* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan memori, *story-telling* (bercerita), dan berkomunikasi dalam kelompok. Terapi kenangan dapat diberikan pada lansia secara individu ataupun kelompok dengan keluarga atau sesama lansia. Kegiatan secara berkelompok akan memberi kesempatan pada lansia untuk membagi pengalamannya pada lansia lainnya sehingga tercipta suasana yang harmonis dan memberi efek relaksasi (Rokayah, Kusnandar dan Putri, 2019). Kegiatan tersebut, juga merupakan proses terstruktur secara sistematis dan berguna untuk merefleksikan kehidupan seseorang untuk mengevaluasi ulang, menyelesaikan konflik masa lalu, menemukan makna kehidupan, dan menilai koping adaptif mana yang sebaiknya digunakan. Dari diskusi kelompok tersebut akan memotivasi seseorang dan sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah (Vitaliati, 2018).

Melalui terapi ini, lansia dapat menemukan kelebihan dalam dirinya, membangun rasa kepercayaan diri lansia dan mengembangkan pemikiran positif

pada lansia itu sendiri. Menurut penelitian Kartika dan Mardalinda pada tahun 2017, menjelaskan bahwa terapi *reminiscence* terbukti efektif bisa menurunkan tingkat stres pada lansia sehingga meningkatkan keberhasilan dan kualitas terapi, hal ini berkaitan dengan penelitian tersebut terapi *reminiscence* dapat pula meningkatkan kognitif pada lansia, itu juga mempengaruhi penurunan tingkat stres pada lansia sehingga lansia bisa menilai koping adaptif mana yang sebaiknya harus digunakan. Terapi ini juga akan meningkatkan konsentrasi pada lansia karena selama terapi lansia akan memusatkan perhatiannya untuk mengingat memori masa lalu nya (Faidah, Indriani dan Abadi, 2018).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin membuat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* sebagai media promotif Fisioterapi dengan judul “Terapi *Reminiscence* untuk Menurunkan Stres pada Lansia”. Manfaat dari pembuatan media edukasi ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pendidikan Fisioterapi mengenai intervensi pada pelayanan Fisioterapi gerontik. Sebagai media promotif, menambah wawasan, dan sumber ilmu bagi masyarakat luas.

